كيف تريح صديقتك عندما تكون متوترة

لا تكون صديقتك سعيدة في كل الأوقات التي تبتسم فيها. ماذا يجب ان تفعل عندما تتوتر؟ وكيف يمكنك التأكد من أنك لا تضيف إلى هذا التوتر؟ تابع القراءة لمعرفة الطرق التي يمكنك من خلالها تهدئة حبيبتك. ليست كل الفتيات متشابهات ، لكن من يعلم؟ قد تكتشف بعض النصائح التي ستعمل في الواقع!

1. **حاول اكتشاف سبب توتر صديقتك**

من الصعب القيام بخطوة إذا كنت لا تعرف أين تقف ، لذا من الأفضل أن تحاول تتبع جذور ضغوط صديقتك. هل هو عملها؟ هل هي عائلتها؟ تحدث معها عن ذلك ، وتأكد من أنك تفهم موقفها بوضوح. بعض الفتيات لا يريدون سوى الأذن المستمعة ، ولكن بعض الفتيات يقدرنها أكثر عندما يقترح شركاؤهن الحلول. ولكن بعد ذلك ، لا يمكنك تقديم أي حل إذا كنت جاهل حول سبب الإجهاد. لذلك ، التواصل معها لمعرفة سبب الإجهاد. من هناك ، يمكنك تقديم الحلول إذا أرادت ذلك.

2. **استمع بنشاط إلى ما تقوله صديقتك**

لا يمكنك أن تسأل صديقتك عن سبب إجهادها إذا كنت غير مستعد للاستماع. أنت لا تريد أن تضيف المزيد إلى ضغوطها ، أليس كذلك؟ حتى لو أصبحت متكررة في هذه العملية ، لا تنزعج. ستعرف إذا لم تكن مستمعا جيدا عندما تسأل ، "هل أنت حقا تستمع؟"

إحدى الطرق التي يمكنك من خلالها أن تكون مستمعاً نشطاً هي ببساطة توجيه الأسئلة المؤدية إلى ما حدث بعد ذلك. يمكنك أيضًا إعادة صياغة ما قالته ليبين لها أنك فهمت ما تعنيه. عن طريق الاستماع الفعال ، يمكنك راحة صديقتك عندما تكون متوترة.

3. **قم بزيارة مفاجئة**

هل تعمل في المكتب؟ قم زيارة مفاجئة لها إذا كنتما لا تريا بعضكما كل يوم. إذا كنت ترى بعضنا البعض كل يوم ، قم بزيارتها في الوقت الذي لا تتوقع رؤيتك فيه. لا يجب عليك قضاء يوم كامل معها عندما

تفاجئها. في بعض الأحيان ، يمكن أن يكون مشهدك بمثابة بطانة فضية ، بغض النظر عن مدى اختصار اللقاء. أعطها أثمن هدية يمكنك منحها ، الوقت.

4. خطط مفاجأة لها

ماذا لو لم تستطع القيام بزيارة مفاجئة لها بسبب ضيق الوقت أو المسافة؟ هذا ليس مشكلة. ارسل لها شيئا. متى كانت آخر مرة أعطتها لها الزهور؟ ربما حان الوقت لمنحها بعض لتخفيف التوتر.

إذا كنت لا تستطيع أن تكون جسديًا هناك ، فاجعل وجودك يشعر عن طريق إرسال مفاجأة. لقد فكرت بها لقد بذلت جهدًا لها كنت لا تزال تعطي وقتها لأنك سحبت مفاجأة. ستظل ناجحًا في ارتياحها عندما تكون مرهقة.

5. أرسل لها رسائل مكتوبة بخط اليد

الرومانسيون يائسة يساوي الفتيات. في عالم التكنولوجيا والمراسلة الفورية ، تعتبر الأحرف المكتوبة بخط اليد جوهرة. إذا لم تكن قد كتبت خطابًا ، فقد حان الوقت الآن. إن التأكيد على أن الأمور ستعمل بشكل جيد يمكن أن يمنحها الراحة في وضع مرهق.

يمكن أن تذكرها رسالتك بأنها محبوب. ويمكن أيضًا أن تكون بمثابة وسيط لتخبرها بالأشياء التي لم تخبرها بها شخصيًا. لذلك ، امض قدما ونشر بعض الحبر على الورق.

6. ارح صديقتك من خلال جلب لها طعام الراحة أو الشراب

هل تريد آيس كريم بنكهة الفانيليا؟ أعطها مغرفة هل هي من محبي شاي الحليب؟ لماذا لا تأمر واحدة لها؟ يمكن أن تضيف دونات المزجج إلى عينيه؟ شراء لها اثني عشر. هذه الأشياء لن تعالج سبب الإجهاد الذي تعاني منه ، ولكن يمكن أن تريحها بطريقة ما وتجعلها تشعر بالسعادة. أضف إلى ذلك حقيقة أنك كنت مدروسًا جدًا. ألن يكون هذا حلو؟